**¿Podemos sobrevivir siendo veganos?**

*"Es la posición de la Academia de Nutrición y la dietética que planificada adecuadamente una dieta vegetariana, **incluyendo vegana**, es saludable, nutricionalmente adecuada, y puede proporcionar beneficios a la salud en la prevención, y tratamiento de ciertas enfermedades. Esta dietas son apropiadas para todas las etapas de la vida..."*

http://abolicionnoregulacion.org/p/evidencia-cientifica.html

Abolición,
No
Regulación

abolicionnoregulacion.org

**¿Te interesa la justicia?**
**¿Te importan los animales no humanos?**

Si respondiste afirmativamente a cualquiera de las dos preguntas, entonces lo congruente es hacerte vegano.

Es un principio ético de rechazo a todo uso de animales no humanos, y tiene como finalidad emancipar (liberar) a los demás animales del uso que ejercen los humanos sobre ellos.

Se ha demostrado en base a observación objetiva, que el ser humano no es el único capaz de tener consciencia (conocimiento de la existencia propia), emociones y voluntad, sino también los demás animales.

Los demás animales al poseer **sistema nervioso**, pueden traducir lo que sus sentidos perciben, en preferencias y emociones. Los demás animales tienen **preferencias, emociones y voluntad propia derivados de su capacidad de sentir,** por lo que dichos intereses son al menos los básicos como los siguientes:

Vemos a los demás animales:

- Ser creativos jugando
- Huir del peligro
- Disfrutar de la compañía de sus semejantes
- Buscar moverse libremente
- Disfrutar de tener un lugar donde vivir
- Peleas por coraje o envidia
- Muestras de afecto hacia otros individuos
- Toman decisiones
- Se resisten a realizar actos que no quieren hacer(voluntad propia), etc.

Por lo tanto, usarlos como simples objetos o recursos para nuestro beneficio es injusto, debido a que son individuos o personas, personas no humanas, dado que tienen **intereses, personalidad y voluntad propia**.

Por lo tanto, si los demás animales son individuos con intereses propios que deben ser respetados, **no hay justificación ética para usarlos de forma alguna**, independientemente de si hay o no violencia física o emocional, ya que sus intereses los debemos respetar como derechos, derechos básicos que deben ser respetados.

Los humanos con capacidad de entender la ética racional y controlar sus actos.

Del otro lado están las **personas** que no pueden controlar las emociones que los llevan a realizar actos, por ejemplo:

➔ Humanos recién nacidos
➔ Humanos ancianos con demencia senil
➔ Humanos con capacidad intelectual insuficiente para controlar sus emociones y responder por sus actos
➔ Animales no humanos

Todos ellos merecen ser respetados como **personas**, pero no están en obligación de responder por sus actos.

Debido a esto, lo que nos corresponde para ser congruentes con nuestra preocupación por la justicia y los demás animales, es hacernos veganos (no explotarlos, es decir, **no usarlos para ningún fin)**, documentarnos sobre ello y los Derechos Animales, y difundirlo.